

playfit® Gesundheitsparcours am Schänzle in Konstanz

„Eine wunderbare Sache“, schwärmte Seniorin Lore Zimmermann.“, laut Südkurier vom 27.9.2016 nach der Eröffnung des neuen playfit®-Bewegungsparcours im östlichen Teil des Schänzleareals in Konstanz.



Kein Wunder, dass der Parcours so gut ankommt, denn die Geräte wurden vom Altenhilfeverein gemeinsam mit Studierenden der Sportwissenschaften ausgesucht. „Ich stelle gerade fest, was ich wieder lernen kann.“, sagte Lore Zimmermann laut Südkurier weiter.

Das Bewegungsangebot ist speziell auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten. Und die Studenten begleiten das Projekt weiterhin mit Trainingsprogrammen für Senioren.



Die Trainingsabfolge ist so angelegt, dass ein komplettes Ganzkörpertraining möglich ist und spricht somit jeden an.

„Jung und Alt trainieren gemeinsam, an Geräten, die sich unabhängig von der körperlichen Verfassung nutzen lassen“, schrieb der Südkurier am 5.12.2016, und: „Ein ähnlicher Gerätepark soll nun am künftigen Schwaketenbad entstehen.“ Uli Burchardt (Oberbürgermeister) ahnte es schon bei der Eröffnung: „Das ist ein Park mit Leuchtturmqualität in der Region“ und bezeichnete Konstanz als Sportstadt.



Bewegung ist eben ein Grundbedürfnis für alle Generationen und außerdem „ein kostenloses Medikament“, wie Luise Mitsch, die 1. Vorsitzende des Altenhilfevereins richtig erkannt hat.

Finanziert wurde das Projekt durch großzügige Spenden örtlicher Unternehmen und Privatleute, aber auch die Stadt Konstanz hat einen nicht unerheblichen Teil beigesteuert, durch die Übernahme der Kosten für den Einbau.



Mit der Eröffnung des Parcours während der „Woche der Demenz“ wurde ein Zeichen dafür gesetzt, dass jeder auf dem neuen Bewegungs-Parcours willkommen ist. Der Parcours ist auch Teil einer längeren Bewegungsstrecke durch den Stadtteil Paradies und somit im Programm „3000 Schritte für die Gesundheit“. Ein weiteres playfit®-Gerät befindet sich beim Margarte-Blarer-Haus in der Nähe.

Die Bewegungsstrecke „3000 Schritte“ verbindet nicht nur mehrere Pflegeheime miteinander, an der frischen Luft könne man Menschen aller Altersklassen treffen, sagte Frau Mitsch vom Altenhilfeverein.

Damit wird ein besserer Austausch der Menschen untereinander ermöglicht und das Knüpfen neuer Kontakte angeregt.

Auch Rollstuhlfahrer wurden nicht vergessen: Drei der Geräte sind sogar speziell für sie vorgesehen.



Kontakt:

playfit GmbH
Brauerecknechtgraben 53
20459 Hamburg
Telefon + 49 (0)40 3750 3519
eMail: info@playfit.eu
www.playfit.de

